

ЕКЗИСТЕНЦИАЛНОТО ИЗМЕРЕНИЕ НА ПАРАДОКСАЛНАТА ИНТЕНЦИЯ

Илия Кадинов*

THE EXISTENTIAL DIMENSION OF PARADOXICAL INTENTION

DOI:

Iliya Kadinov

Abstract: This article explores the philosophical foundations of Viktor Frankl's logotherapy, clarifying the relations between the meaning of life and a new approach to the study of man – existential psychotherapy. The starting point of these foundations is the paradoxical intention.

Keywords: paradoxical intention, meaning of life, logotherapy, existence.

В основата на терапията на Виктор Франкъл стоят парадоксалната интенция¹ и дерефлексията. Парадоксалната интенция, разбрана като терапевтична техника, се състои в приемането на симптомите от страна на пациента. В противовес на тази техника работи дерефлексията. Посредством нея симптомите постепенно остават извън фокуса на вниманието. В първия случай фокусът върху проблемните симптоми е преднамерено търсен, за да може по този начин пациентът да се освободи от собствените си страхове. Във втория случай той се отбягва отново със същата цел. Това за Франкъл е духовно преодоляване на симптомите, а психотерапевтичният подход в логотерапията по своята същност

* **Илия Кадинов** – докторант в катедра „Философски науки“, Философски факултет, ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“.

¹ В психологията парадоксалната интенция се превежда още и като парадоксално намерение, за да се избегнат философските конотации на понятието „интенция“.

е лечение чрез смисъл и осмисляне. Но преди изследването на този подход в логотерапията да разшири и надхвърли пределите на психологията, е редно да отбележим, че методите на Франкъл са изключително актуални в днешно време² и са с особено голям принос не само в областта на психологията, но и във философската антропология и етиката, тъй като те са нещо повече от лекуване на тежки натрапчиви неврози и фобийни синдроми: те разкриват природата на човешкото същество в нейните широко-обхватни аспекти.

В книгите и статиите си Франкъл непрекъснато ни препраща към едно по-цялостно разбиране на човека. Така той поставя на преден план една „височинна психология“³ (Франкъл 2011: 21), която се извисява над „дълбинния“ прочит на човека в психоаналитичните подходи преди него. Човекът е същество, търсещо пълнотата на собственото си съществуване, разбирана като смисъл, в противовес на смисловата си фрустрация, породена от невъзможността за удържане на откъслечните смисли, както и от невъзможността те да се обвържат в цялостен смисъл; но той също така е и същество, което, типично за екзистенциализма, само прави себе си (Кадинов 2022: 27–36). Удържането на откъслечните смисли тук не се осъществява само чрез центриране върху целите и предстоящата перспектива на очакването и индивидуалното развитие, а чрез това, което е в неговата пълнота тук и сега, чрез преодоляване на екзистенциалните кризи и екзистенциалния вакуум, породени от чувството за празнота.

Смисловата фрустрация изчезва чрез осъзнаване на чувството за празнота у човека и чрез стремеж към екзистенциална пълнота на собственото му битие, чрез откриването на смисъл в ежедневието. Реализирането на смисъла обаче не е нещо, което

² Има институти, посветени на неговото име или изследвания, като института „Виктор Франкъл“ във Виена.

³ Франкъл я нарича още „психология на висините“, както се превежда понякога, като се използва думата „висина“. Преводът в случая е въпрос на транслитерация. Както думата „висина“, така и думата „височина“ е подходяща за употреба.

трябва да се избягва; напротив, за Франкъл то е една своеобразна активност и деятелност, чрез която човек не реализира своя Аз, а реализира ценностите и осъществяването на своите смислови потенциали (Франкъл 2017: 97). Но от друга страна, преодоляването на смисловата фрустрация не трябва да се разбира в контекста на натурализма в психологията и свеждането на терапевтичния резултат просто до едно разтоварване на напрежението и връщане на равновесието; напротив, по-скоро трябва да се разбира като стремеж към нещо, което си заслужава да бъде желано и търсено (Франкъл 2017: 97).

И този стремеж към търсенето на конкретния смисъл е особена форма на деятелност, която подпомага психичното здраве в противовес на скуката, разбираана като липса на интерес към света, и апатията, разбираана като липса на инициатива да се направи нещо. И едното, и другото са продукт на екзистенциалния вакуум (Франкъл 2023: 184).

Човекът, който всекидневно запълва екзистенциалния си вакуум⁴, или чувството за празнота⁵, е човек, който не отстъпва от пълнотата на своето битие и не я разглежда само като перспектива посредством категории като време и пространство или като нещо, което може да бъде преодоляно посредством задоволяване на желания и потребности. Според Виктор Франкъл човекът е повече от хомеостаза на целите и инстинктите си, тъй като е духовно същество, и поради това неговият вътрешен мир не е просто примирение с непостигнатото, нито пък е задоволяване на стремежа към удоволствие, който откриваме при Фройд, или стремежа за превъзходство, който откриваме при Адлер, а нещо много повече от това – пълнотата на собственото му същество посредством осмисляне на съществуването. В този ред на мисли, продължава да възразява Франкъл, „човекът се възприема като склонен да се освобождава от напрежението, независимо дали то е породено от нагони и инстинкти, претендиращи да бъдат задоволявани, или от архетипове, напирателни да се материализират“

⁴ Основно понятие, използвано от Виктор Франкъл.

⁵ Негово пояснение на понятието „екзистенциален вакуум“.

(Франкъл 2017: 23). Това, което се елиминира според него, е фактът, „който се подава на феноменологичен анализ, а именно, че човекът е същество, срещащо други същества и търсещо смисъл, който да осъществява“ (Франкъл 2017: 23).

По тази причина Франкъл разграничава волята за смисъл от потребността от смисъл. Подходът му изкарва проблема на едно по-широкообхватно ниво на изследване, което се противопоставя на тесния психологически детерминизъм. По тази причина психологическият подход на Франкъл не напуска и пределите на философската антропология и дори етиката, която разглежда смисъла на живота като ценност, а напротив, можем да кажем, че започва оттам. Франкъл нееднократно заявява, че извежда идеите си в логотерапията от философията и заедно с това той прави непрекъснати препратки към философските възгледи и позиции на един или друг философ не просто от желание да покаже своята начетеност, а по прегледност, както се казва, показвайки откровено откъде е черпил идеите си и какво е добавил от себе си, показвайки също така и приемствеността между философията и етиката, от една страна, и психологията, от друга страна, що се отнася до изучаването на човека, неговото поведение и психично здраве.

Смисълът на живота не е стремеж за връщане на хомеостазата, в случай че той се приеме просто като нагон. Ето защо човекът започва да се занимава със себе си, ако не е успял да осмисли живота си. Този поглед върху жизнения смисъл показва един по-различен подход на логотерапията за разлика от психоанализата и натурализма, с който тя подхожда към изучаването на човека. Франкъл откроява две основни характеристики на психоанализата на Фройд, които обвързва с асоциационизма и натурализма в края на XIX век: психологическият атомизъм и теорията за психичната енергия (Франкъл 2023: 25). Според него психоанализата атомизира целостта на човешката психика, като я свежда до различни нагони и нагонни компоненти, и така тя деперсонализира човека. Същевременно тя съгражда разчленените елементи, като по този начин възстановява човешката цялост от

частите. По този начин психологическите явления се свеждат до нагони и инстинкти.

Тази атомистична и механистична концепция на психоанализата свежда човека до функция на един психичен апарат. И точно тук според Франкъл се намесва екзистенциалният анализ. Той се фокусира не върху някаква механистична концепция, а върху автономията на духовната екзистенция (Франкъл 2023: 27). Но той подчертава една важна забележка – ориентирите в различните конотации на понятието „екзистенция“. Когато използва това понятие през 1938 година, тогава с него се обозначава преди всичко един основен антропологичен модус в рамките на философията – отговорността. Това води до обвързването на отговорността като философско и в частност като етическо понятие с понятието „екзистенциален анализ“. В по-късната употреба, след края на Втората световна война, когато Франкъл пренаписва, възстановява и систематизира по-задълбочено своите научни разработки и записки, а като цяло и до ден днешен, философското разбиране на екзистенцията търпи своето развитие като многозначност и пролиферация от различни възгледи и идеи. Но той не пропуска в по-късните си лекции и книги да припомни първоначалната употреба на понятието „екзистенция“ и на изведеното от него понятие „екзистенциален анализ“, като също така не пропуска да го разграничи от философската му употреба, вкарвайки го в лоното на логотерапията, разбираана като психотерапевтичен метод, който цели невротикът да осъзнае своята отговорност, тоест Аз-ът да осъзнае самия себе си, а не някакъв нагон. Така отговорността не може да се проследи например до действието на нагоните, тъй като тя остава нещо различно от тях.

Но въпреки че Франкъл изхожда от едно философско разбиране за екзистенцията и отговорността, което обвързва неведнъж с разбирането на Ясперс за отговорността, а именно, че човешкото битие е „битие в отговорността, битие в свободата, което във всеки момент решава какво да бъде“ (Франкъл 2011: 100), той все пак ползва тази идея като изходен пункт и я пренася в своята теория за логотерапията, като я надгражда значително и

я приспособява към терапевтичната ѝ употреба. В един подобен терапевтичен случай той обсъжда как е възможно да се засили чувството за отговорност на един пациент, когато му се даде конкретна възможност, макар и въображаема (като представа), да поправи допуснати в своя живот грешки (Франкъл 2018: 35).

Ако изучаваме човека от гледище на натурализма, емпиризма, редуccionизма или методологичните похвати на позитивизма чрез партикуларизиране на неговата цялост до единични факти, винаги остава едно критическо и до известна степен рационалистично възражение – човек е нещо повече от съставните части, той е повече от екстраполираните механизми или динамизми на човешката психика и по тази причина той отива отвъд себе си, напускайки „биопсихологическото и навлизайки в сферата на специфично човешкото – ноологичното измерение“ (Франкъл 2017: 91). Разглеждайки човека като обект, ние го деперсонализираме и по този начин отхвърляме неговата субективна страна, която е пряко обвързана с ключовата характеристика на самодетерминирането. Тя по своята същност е екзистенциална дори от гледище на субект-обектното единство на човека. Както в онтологичен, така и в епистемологичен план, това субект-обектно единство не е откритие на Франкъл, то отдавна е известно като азбучна истина във философията и по тази причина е застъпено в критиката на Вилхелм Дилтай към строгия позитивистки и редуccionистки подход в изучаването на човека в края на XIX век и в неговата психология в частност. Дилтай подобно на Франкъл не пропуска да възрази на партикуларизма във философията и психологията, като се опитва да намери път, чрез който да обоснове и изведе науките за духа спрямо един специфичен подход към изучаването на човека: корелация между материалното и духовното (Dilthey 1989: 65–71).

Освен самодетерминирането друга ключова характеристика, която Франкъл свързва с екзистенциалния анализ, е самотрансценденцията. Но тук той повече философства, като извежда някои понятия от полето на психологията. В логотерапията под понятието „логос“ той има предвид „дух“ и след това – „смисъл“.

Но после уточнява: „под „дух“ трябва да се разбира измерението на специфично хуманните феномени, които логотерапията за разлика от редукионизма се отказва да редуцира до някакви субхуманни феномени, респективно да го дедуцира от такива“ (Франкъл 2011: 192). Според него самотрансценденцията на екзистенцията е в посока към логоса, тоест екзистенцията винаги надхвърля себе си към някакъв смисъл, към осмисляне на съществуването. Затова смисълът и духът са позиционирани в центъра на логотерапията.

Към себетрансценденцията Франкъл прибавя и дистанцирането на човек от самия себе си. Той нееднократно посочва, че детерминистичното извеждане или свеждане на човека съответно изцяло от психични или изцяло до субхуманни феномени в антропологията и психологията игнорира човешката способност за самодистанциране. А всъщност точно тази способност стои в основата на терапевтичната техника на парадоксалната интенция. Когато пациентите, страдащи от агорафобия например, пожелаят това, от което се страхуват, те обезсилват страха си: „Днес ще изляза на улицата – дава като пример Франкъл, – за да получа инфаркт“ (Франкъл 2011: 192).

Самотрансценденцията на екзистенцията към логоса и способността за самодистанциране изграждат скелета на логотерапевтичните техники. Съществуването води към логоса, към смисъла. Това обаче не означава, че в един друг модус на изследване между двете не може да се открие напрежение или дори противопоставяне.

Според Франкъл напрежението между смисъл и съществуване е константна величина; то не е нещо опасно само по себе си, а напротив, може да се разглежда като фактор за психичното ни благополучие (Франкъл 2017: 26). На преден план изникват два проблема, свързани с осмислянето. От една страна погледнато, човекът е осмислящо същество и намира конкретен смисъл, а от друга – логотерапията не му спестява конфронтацията със същия този конкретен смисъл, която той трябва да осъществи и която

логотерапевтът може да му помогне да намери чрез техниката на парадоксалната интенция.

БИБЛИОГРАФИЯ / BIBLIOGRAPHY

Кадинов, И. 2022: Кадинов, И. *Крахът на великите идеи*. Варна.// **Kadinov, I.** 2022: Kadinov, I. *Krahats na velikite idei*. Varna.

Франкъл, В. 2011: Франкъл, В. *Лекарят и душата*. София.// **Frankal, V.** 2011: Frankal, V. *Lekaryat i dushata*. Sofia.

Франкъл, В. 2017: Франкъл, В. *Психотерапия и екзистенциализъм*. София.// **Frankal, V.** 2017: **Frankal, V.** *Psihoterapiya i ekzistentsializam*. Sofia.

Франкъл, В. 2018: Франкъл, В. *Когато има за какво да живееш. Логотерапия и екзистенциален анализ: статии и лекции*. София.// **Frankal, V.** 2018: **Frankal, V.** *Kogato ima za kakvo da zhiveesh. Logoterapiya i ekzistentsialen analiz: statii i leksii*. Sofia.

Франкъл, В. 2023: Франкъл, В. *Човекът в търсене на висш смисъл*. София.// **Frankal, V.** 2023: **Frankal, V.** *Chovekat v tarsene na vissh smisal*. Sofia.

Dilthey, W. 1989: Dilthey, W. *Selected works*. New Jersey.